

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| 11 K:565 H: 53 P:17 L: 30 Arròs amb verdures Pollastre planxa Fruita de temporada (15) | 12 K:430 H: 51 P:20 L: 30 Llenties estofades amb patata Gall d'indi amb tomàquet amanit logurt (7,15) | 13 K:530 H: 53 P:20 L: 25 Sopa juliana amb fideus Vedella Fruita de temporada (1,9,15) | 14 K:423 H: 53 P:17 L: 30 Mongeta tendre amb patata Daus de gall dindi saltejats amb pèsols Fruita de temporada (15) | 15 K:400 H: 51 P:20 L: 28 Wok de pasta integral amb carbassó, ceba i pastanaga Bacallà amb tomàquet Fruita de temporada (1,4) |
| 18 K:485 H: 52 P:20 L: 28 Macarrons integrals gratinats Gall d'indi planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,7,15) | 19 K:520 H: 51 P:20 L: 28 Crema de carbassa Cigrons saltejats amb pernil Fruita de temporada (15) | 20 K:480 H: 51 P:18 L: 32 Risotto de xampinyons Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada logurt (7,15) | 21 K:410 H: 53 P:18 L: 30 Verdura tricolor: mongeta, pastanaga i patata Contracuixa de pollastre amb ceba i poma Fruita de temporada (15) | 22 K:530 H:40 P:22 L: 25 Mongetes estofades Lluç empanat sense ou amb enciam i olives Fruita de temporada (1,4) |
| 25 K:460 H:50 P:25 L:28 Arròs integral amb xampinyons i sofregit de tomàquet Gall d'indi planxa Fruita de temporada (15) | 26 K:510 H:50 P:22 L:28 Brou d'au amb cigrons Salmó amb carxofes Fruita de temporada (1,4,9) | 27 K:560 H:50 P:18 L:32 Coliflor gratinat amb beixamel Llom al forn Fruita de temporada (1,7,8,15) | 28 K:545 H:53 P:17 L:25 Fideuà de peix Pollastre rostit amb verdures logurt (1,2,4,7,14,15) | 29 K:480 H:51 P:20 L:30 Patates estofades amb verdures Llenties amb arròs Fruita de temporada |

Els menús s'adaptaran a possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària, els llegums i l'arròs són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són productes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. Peix fresc 1 cop al mes. La fruita i verdura serà de km.0 i proximitat. Aquest document és propietat d'Alimenta't Institut d'Educació Nutricional SL, CIF B65306540 - Alex Vidal Dietista-Nutricionista Col. Núm. T00386

Els segons plats aniran acompanyats d'amanida (enciam, tomàquet i pastanaga, majoritàriament) independentment de la guarnició esmentada en el menú.

Pa integral un dia a la setmana.

LLEGENDA AL·LÈRGENS:(1)Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta ,kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2)Crustacis i productes a base de crustacis (3)Ous i productes a base d'ou (4)Peix i productes a base de peix (5)Cacauets i productes a base de cacauets (6)Soja i productes a base de soja (7)Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa) (8)Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9)Api i productes derivats (10)Mostassa i productes derivats (11)Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12)Anhídrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2 (13)Tramussos i productes a base de tramussos (14)Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15)Carn i derivats carnis